

紫陽花の花が色づき見ごろを迎える季節となりました。梅雨入りの時期となりましたが
天気の良い日は「〇〇公園に行ってみーす」とお散歩に出かけています。

1才児クラスが川沿いにお散歩に行った時、「へびを見つけた！！」と帰ってきました。

その日のうちに担任が撮ってきた写真をお部屋に飾りました。

後日、クラスに顔を出すとその写真を見ながら子どもたちが「ニョロニョロ～」と言いな
がら顔を見合わせて笑い合っている姿がありました。散歩先でへびを見つけたという共通
の体験から“ニョロニョロ～みたね～。楽しい！！”という共感に繋がったのだと感じら
れる場面でした。

一年間大切にしたいこと

5月17日に年間計画会議を行いました。各クラス、今年度の子どもたちの姿を踏まえて
話し合い“大切にしたいこと”を決めていきます。

5月中に行われた保護者会の中でも、“一年間大切にしたいこと”を子どもたちの姿と合わせて
各クラスお話ししました。

年長クラスでは、お泊り会に向けて当日にどんなことをして過ごしたいかを話し合ってい
るところです。会議の中で「博物館に行きたい」「海に行つて貝殻を拾いたい」など子ども
たちの中から色々な思いが出てきている様子の報告がありました。子どもたちと“ともに
つくる”お泊り会の活動がどのように展開されていくのか楽しみです。

各クラス、年間で大切にしたいことを柱に子どもと対話をしながら日々の保育を実践して
いきたいと思ひます。

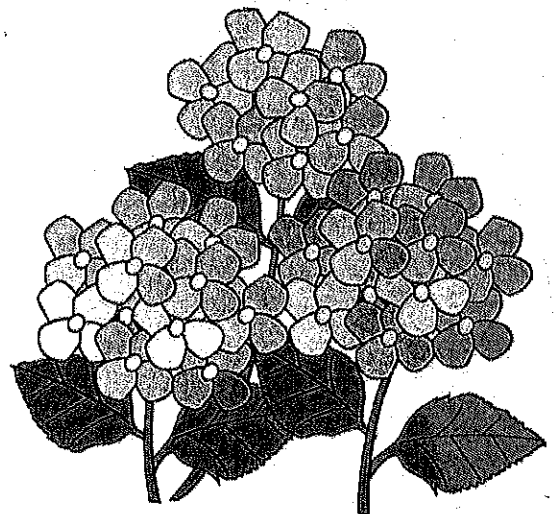
お知らせ

・5月のえんだよりでお知らせしました屋上の工事の日程が9月中旬頃に変更となりました。

尚、プール開きの日程は変更後の7月9日(月)となりますのでご了承下さい。

お願い

・送迎時の自転車について、定められた場所に置いて下さい。また、できるだけ短い時間
でお願いします。車は駐車禁止となっております。路上には点字ブロックもあり視力に
ハンディのある方が特にお困りになります。どうぞ、ご理解、ご協力をお願い致します。



あすすずらん

<地域子育て情報誌>

菟窪北保育園

03-3391-5171

一時保育室

03-3391-5176

2018.6.1

前月は暑い日があったり肌寒い日があったりと、気温差が激しく身体の方が追いついていけないという感じてしたね。これからジメジメムシムシの梅雨がやってくると思うと少し憂うつな気分にもなりますが、体調に気をつけて乗り切りたいものです。雨の日は、親子でいつもとちよと違うことをしたり、大きいお子さんは折り紙や粘土など、じっくり遊ぶ木縁会にしたりと楽しんで過ごせるといいですね。今日は荒馬座の公演がありますので気分転換に是非いらして下さい。

荒馬座公演

6月12日(金) 10:00開演

菟窪北保育園ホールにて

・演目・しまい・荒馬踊り・樽ばやし

よか見のクラスの子たちが、運動会で踊っている荒馬踊りです。

お気軽に是非ご参加下さい!



おおきくなあれ

6月30日(金) 10:30 - 11:30

- ・身長体重測定
- ・糸会本 ・ふれあい遊び

ふれあい保育

親子で同年齢のクラスに入り、一糸者に遊びます。食事の提供もしておりますので、離乳食で困っていることなど、栄養士が相談に応じることもできます。ご希望の方は、お電話下さい。

雨の日におすすめ! 親子でダンボールあそび!!

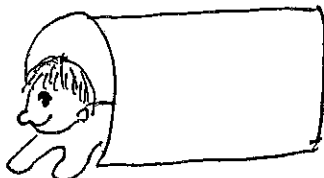
今年度は親子で楽しめることを毎月ご紹介していきたいと思っております。

6月は雨の日も多く室内あそびにおすすめのダンボールあそびです。

子どもが入れられる位のダンボールを1つとっておくととても便利ですよ! (笑)

☆開いてトンネルに...

大きい子はキャタセウにしても楽しい!



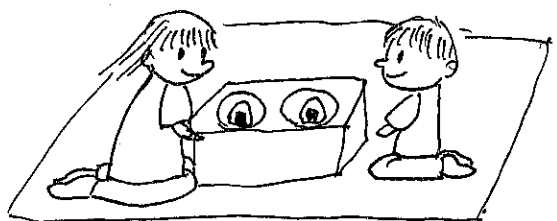
☆糸会を描いてオリジナルの電車や車に!



レゴ(12-)

おね掛け気分!

☆箱型にしてピクニックの棚に



しゅしゅにおにぎりを作って、レジャーシートを敷いて食べるとピクニック気分!

にっこり ほっこり さくらだより

h30 6月

走り梅雨のぐずついた天候から、梅雨入りがすぐそこまできているのを感じます。花壇の所々には、アジサイの花が咲いており、雨に紫陽花の花が鮮やかに映えるのも、とても楽しみですわ。

6月は雨の多い季節ということで、保育園でも良く遊ぶ、口にいれても安心で安全の、食品のみで作る小麦粉粘土をご紹介します。手触りも良く、感触遊びにはピッタリです。初めての粘土体験として、小麦粉粘土から初めてみることをお勧めします。

食品のみで…と言いましても、粘土は食べないものだというのも、やさしく教えてあげないといけません。少し目を離した際に…なんてこともあるかと思いますが、「これは食べるものではないよね」と教えてあげるといいかもしれませんね。

小麦粉アレルギーのお子様には、使用しないようにして下さい。小麦アレルギーのお子様の場合、小麦粉の代わりに、上新粉等も利用することも可能ですので、ぜひ試して下さい。

<混ぜればできちゃう！簡単な小麦粉粘土の作り方>

材料 小麦粉:100g 油:大さじ3 お水:大さじ2 お塩:大さじ2

- <作り方> ①初めに、小麦粉にお塩を少し入れて混ぜます。
②次に油を入れます。
③最後に、水を入れて混ぜます。

*お塩は、防腐剤になります。
*ここでの油の分量は、少し多めのレシピになっています。



粘土に色を付けてみよう！！

スーパーなどで手軽に手に入る食用色素は緑・赤・黄色の3色です。その他、黒・茶色もあるお店も。初めての粘土遊びの時は、食用色素を使用することをお勧めします。



<おすすめの絵本>

しろくまちゃんのほっとけーき

しろくまちゃんがほっとけーきをつくります。フライパンにほっとけーきの生地をたらすのですが「ぼたあん だろだろ ぴちぴち...」。上手にやけるのでしょうか。。。。

じめじめと暑い季節になってきました。6月4日は虫菌予防の日です。

噛むことは、歯の健康にとっても重要な役割があります。

良く噛むとどうしていいの??

食事をする時、よくかんで食べることが大切です。

なぜかという、よく噛んで食べると、私たちの心とからだの健康によいことが沢山あるからです。どんな良いことがあるのか、6つのポイントを見ていきましょう。



1 脳の働きがよくなる

よく噛むことで、頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きがよくなります。これにより、記憶力や集中力も高まります。



2 虫菌を防ぐ

噛めば噛むほど、唾液が沢山出ます。唾液には、口の中の食べかすなどを落としたり、虫菌を防いでくれる働きがあります。



3 消化、吸収をよくする。

細かく噛み砕いた食べものと、唾液を混ぜ合わせて飲み込むことで、胃や腸での消化が助けられ、栄養が吸収されやすくなります。



4 あごが丈夫になり、歯並びがよくなる

噛むたびにあごの筋肉が発達して丈夫になり、歯並びがよくなります。かたいものばかりだった弥生時代の卑弥呼は歯がとても丈夫でした。



5 肥満や生活習慣病を防ぐ

ゆっくりかむと、脳(満腹中枢)におなかがいっぱいだという信号が伝わり、食べすぎを防ぎ、肥満や生活習慣病の予防になります。



6 味覚が発達する。

噛むことで食べものの味がよくわかり、味覚が発達し、よりおいしく感じるようになります。



人気メニュー 鶏の葱だれ煮 大人2人+子供1人分

材料/分量

鶏肉(から揚げ用)/250g

塩/0.5g

片栗粉/5g

なたね油/適量

生姜/2g

長葱/1本

砂糖/小さじ2 みりん/小さじ2

醤油/小さじ3 酢/小さじ2弱

酒/小さじ2 水/大さじ3

- ①鶏肉に塩をふる。片栗粉をまぶす。なたね油を表面に塗り、フライパン又はオーブンで焼く。
- ②生姜、長ねぎは粗みじんきりする。
- ③鍋に②と調味料全てを合わせて、ひと煮立ちさせる。
- ④①の鶏肉を③に入れ、ひと煮立ちさせて出来上がり。

夕飯にいかがですか♪

お肉のかわりにお魚でも合いますよ♪

離乳食の進め方

離乳食は、赤ちゃんが乳汁以外からの栄養素摂取を行うこと、咀嚼を習得するというふたつの大きな役割を持っています。

ひとひひとりのペースで進めていきましょう。ゆったりと落ち着いた雰囲気の中で食事を楽しむ、食べる意欲につなげていきましょう。



離乳食の4ステップ

1回食～嚥下 5～6か月頃

授乳時間がだいたい決まっている、首がすわり、あごをひいて飲むことが出来る舌を押し出す反射が消えている、大人が食事をする目で見ようとするようになる、等の様子が見えてきたら離乳食を開始します。スプーンに慣れること、一品一品の味を知らせていく時期です。ドロドロ状～スレーンヨーグルト状～つぶしてトロトロ状～つぶしてポツタリ状～固めのほったい状と、食べ方を見て硬さを変えていきます。母乳やミルクは離乳食の後に飲ませます。

2回食～舌食べ 7～8か月頃

舌を使ってつぶしたり、混ぜたりする舌食べを覚えます。この時期は柔らかく煮ても、一定の形を保っているものを与えます。(0.5～1cm角位) 土日などお休みの時にも、ご家庭で2回の離乳食を続け、食べるリズムを整えていく事が大切です。

3回食～歯茎食べ 9～11か月頃

2回食が開始して2か月位たち、1cm角切り位のものが食べられる様になっていけば、3回食に進みます。ご家庭では、朝又は夕方どちらかに食事を入れていきます。食事の量も増え、夜中の授乳が必要なくなってきました。欲しがる時には、さゆや麦茶を与えてあげるといいでしょう。

4回食～前歯でかじり取る 12～18か月頃

この頃は3回食+おやつとなりますが、保育園ではおやつもご飯や麺など、しっかりしたものを取り入れていきますので、4回食としています。1歳のお誕生日を目安に、ミルクから牛乳へと移行していきます。



わからないことがありましたら、いつでもお気軽に声をかけてください。